



Bodytoning / Rückentraining für Senioren

Beschreibung	Im Kurs Bodytoning / Rückentraining lernen Sie, wie Sie mit einfachen und abwechslungsreichen Übungen Ihren Körper kräftigen, straffen und formen können. Dabei wird dem Rücken besondere Beachtung geschenkt und darauf geachtet, dass er richtig gekräftigt und trainiert wird. Ein verbessertes Körpergefühl steigert Ihr Wohlbefinden im Alltag
Inhalt	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten helfen Ihren Körper zu straffen und zu formen. Ein verbessertes Körpergefühl steigert Ihr Wohlbefinden im Alltag. Dabei wird in diesem Kurs dem Rücken besondere Beachtung geschenkt und darauf geachtet, dass er richtig gekräftigt und trainiert wird.
Lernziele	Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können. Sie wissen im Besonderen, wie Sie Ihren Rücken stärken und trainieren können.
Datum	02.12.2019 - 16.03.2020 / E_1311133
Zeit	14:10 - 15:00 h
Wochentage	Mo
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 240.00
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	02.12.2019	14:10 - 15:00
	2 Mo	09.12.2019	14:10 - 15:00
	3 Mo	16.12.2019	14:10 - 15:00
	4 Mo	23.12.2019	14:10 - 15:00
	5 Mo	06.01.2020	14:10 - 15:00
	6 Mo	13.01.2020	14:10 - 15:00
	7 Mo	20.01.2020	14:10 - 15:00
	8 Mo	27.01.2020	14:10 - 15:00
	9 Mo	03.02.2020	14:10 - 15:00



Bodytoning / Rückentraining für Senioren

Termine	Tag	Datum	Zeit
	10 Mo	10.02.2020	14:10 - 15:00
	11 Mo	17.02.2020	14:10 - 15:00
	12 Mo	24.02.2020	14:10 - 15:00
	13 Mo	02.03.2020	14:10 - 15:00
	14 Mo	09.03.2020	14:10 - 15:00
	15 Mo	16.03.2020	14:10 - 15:00